Núm: 159- SETEMBRE 2022

ATENEU DIVERS

REVISTA FAMÍLIES

PREPARADES PER UNA NOVA TEMPORADA DE L'ATENEU DIVERS NO AFLUIXEM!



ateneudivers@ateneudivers.cat

ÍNDEX

Editorial ...... Pàg. 3

La tornada de vacances d'estiu...... Pàg. 5

Tecnologia per a Persones amb DI ..... Pàg. 7

Ràdio Caliu de l'Ateneu Divers, en directe .... Pàg. 9

Contes ZEN .... Pàg. 11


ateneudivers@ateneudivers.cat
l'Ateneu Divers
www.ateneudivers.cat

Editorial

ATENEU DIVERS

Laura González. Directora de l' Ateneu divers

Benvolgudes famílies,

Aquest mes de setembre estem preparant algunes novetats.

En primer lloc i referent a aquesta mateixa revista, estem contactant amb els i les diferents col·laboradores que ompliran el nou contingut de la Revista de Famílies.

Desitgem que aquestes noves propostes i seccions siguin del vostre interès.

A més a més, l'Ateneu Divers participarà al: **35è CONGRÉS DINCAT** que porta com a títol:

"Construint el futur: nous models per a noves realitats"

La nostra participació concreta serà el **dijous 29 de setembre a la Xerrada:**

"LA IMPORTÀNCIA DE L'OCI I EL TEMPS LLIURE EN LA VIDA DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL"

Aquesta comptarà amb la participació dels i les següents ponents:

· **Àlex Sastre**. Director General de Joventut – Generalitat de Catalunya

· **Isa López**. Directora Fundació Estany

· **Txus Morata**. Directora de la Càtedra de Lleure educatiu i Acció sociocultural de la Fundació Pere Tarrés

· **Nuria Luque**. Connectora Comunitària i Responsable del voluntariat Local de Fundació Tallers

· **Xavier Orno**. Tècnic de l'àrea de Ciutadania i Suports de Dincat

Modera: **Laura González**. Directora de l'Associació Ateneu Divers.

Us volem recordar que el **Dissabte 1 d'Octubre a les 18h** els socis i les sòcies de l'Ateneu Divers faran la primera Assemblea de la nova temporada.

Una abraçada!


ateneudivers@ateneudivers.cat
l'Ateneu Divers
www.ateneudivers.cat

La tornada de vacances d'estiu

Maite Ruiz. BARCELONA

Les vacances us han servit per relaxar-vos, desconnectar, divertir-vos i gaudir d'uns dies en família i amb els amics, però arriba el moment de tornar a reiniciar les vostres activitats quotidianes. Us comentaré alguns aspectes importants a tenir en compte per fer-ho de manera més efectiva i planera.

- Aprofiteu la tornada a la rutina per **tenir noves metes i objectius**. Tornar amb les piles ben carregades t'ajudarà a canalitzar tota l'energia per aconseguir-los. Per augmentar la teva motivació i rendiment, posa't uns terminis per complir les tasques i així aconseguiràs treballar molt més relaxat.
- La **planificació** és la teva millor aliada. Utilitzeu un calendari i col·loqueu les tasques a realitzar segons la vostra prioritat, comenceu el dia amb les tasques que més us agradin i alterneu-les amb les que més mandra us faci fer, però recordeu: "no deixis per demà allò que pots fer avui".
- **Mou-te** , fes exercici i estigues en forma física, que també t'ajudarà a tenir millor salut.
- Mantingueu una **dieta sana i equilibrada**: seguiu les pautes de la dieta mediterrània i això us ajudarà a mantenir el bon humor i per tant, a estar més motivats i a ser més productius.
- Seguiu la regla de les 8 hores: és vital que dormiu bé i **descanseu com a mínim 8 hores**.
- Continueu amb la vostra **vida social** i el vostres plans: sortir a passejar, prendre alguna cosa amb els teus amics o organitzar alguna escapada de finalització de setmana

Us desitjo una bona tornada de vacances.





ateneudivers@ateneudivers.cat

l'Ateneu Divers

www.ateneudivers.cat

Tecnología para personas con discapacidad intelectual

Maite Ruiz. BARCELONA

Us envio informació d'un document en relació a las tecnologies per a persones amb discapacitat intel.lectual en lectura fàcil, que va publicar **Plena Inclusió** l'any 2020 en la que es presenten diferents tecnologies organitzades per temes.

Podeu trobar més informació fent click **AQUÍ.**

Desitjo que us sigui d'interès




CHANGE

ATENEU DIVERS

Ràdio Caliu de l'Ateneu Divers , en directe
Dijous 29 de SETEMBRE a les 18.30h!

Ràdio Caliu de l'Ateneu Divers , us convida a escoltar **L'ULTIM PROGRAMA DE LA TEMPORADA** que farem en directe el proper **dijous 29 de SETEMBRE a les 18.30h** en DIRECTE a la SEU de l'Ateneu Divers i pel canal de **Youtube.**

Veniu a l'estrena de la nova temporada de Ràdio Caliu de l'Ateneu Divers, estarà ple intervencions, actuacions, entrevista sorpresa i mooooooltes coses més!!

No podeu faltar.



Si feu click **AQUÍ** podreu veure el programa en directe i la resta de progames que hem fet fins a la data d'avui.





Contes ZEN

Maite Ruiz. BARCELONA

Aquest estiu he estat llegint uns contes tradicionals del budisme zen, es tracta de contes anònims que venen de molt lluny, la majoria els inventaven els antics mestres com a metàfora per a "despertar" els deixebles, per ajudar-los a comprendre la pròpia naturalesa i que així poguessin més lliures.

Us comparteixo un que es diu EL MELÓ.

Després d'una llarga caminada, un mestre es va asseure a menjar meló. En veure arribar el seu deixeble assedegat, li va oferir un tall perquè el tastés. El deixeble, agraït, va prendre'l i se'l posà a la boca.

- Què, és bo? Com el trobes de gust? - va preguntar el mestre.

- Oh! és exquisit, mestre! - respongué el deixeble.

- Què és exquisit, el meló o la llengua? - preguntà aleshores el mestre.

Al cap d'una bona estona de rumiar-hi, el deixeble va respondre una mica confós:

- Bé, el gust del meló, parlant amb propietat, no existeix, és a dir que el que percebem, com a gust, gràcies a la interdependència entre la llengua i el meló. I no solament en relació amb tots dos, sinó també.....

- Mira que n'arribes a ser, de beneit!- li digué el mestre del tot enfurismat-. Per què et compliques l'esperit d'aquesta manera? Aquest meló és exquisit. I això es tot.

Treieu les vostres pròpies conclusions.

Extret del llibre CONTES ZEN . ***PETITES HISTÒRIES PER A DESPERTAR*** . Antologia de **Marta Milla**.

